nº 11

TeleCulinária Especial

Robot de Cozinha

Dezembro 2008

Cont. 1.50€



Chefe Luís Machado

Peixes e Carnes ao Seu Gosto

Almôndegas com Molho de Cogumelos
Perna de Peru Recheada com Enchidos
Choquinhos com Feijão Branco
Perninhas de Frango Picantes
Bacalhau da Minha Mãe
...e muito mais

Bacalhau Dourado com Camarão



Não Perca nesta edição

Creme Serafim

Menu de Natal

Aveludado de Galinha / Rolo de Carne Folhado com Molho de Tomate / Filhoses Esticadas / Sonhos de Natal / Aletria de Natal

MENU DE NATAL

Festas felizes com os sabores da



Aveludado de galinha

1 Hora **Fácil** Económico 4 PESSOAS

| 4 pernas de frango | | 40 g de farinha | | 20 g de margarina | | 2 dl de natas | | 2 gemas | | 1 cubo de caldo de galinha | | Sumo de 1 limão pequeno | | 1 L de água | | Hortelã q.b. | | Sal q.b. |

Preparação

1. Arranje e lave as pernas de frango, corte-as ao meio e deite para o copo do robot. Junte o caldo de galinha e a água, tempere com um pouco de sal e programe **temperatura vapor (120°C na Mycook)**, durante **20 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Retire o frango, deixe-o amornar e depois desfie-o.

2. Junte mais um pouco de água ao copo até perfazer 1 L, adicione a margarina e a farinha, rectifique os temperos e programe **100°C**, durante **4 minutos**, na **velocidade 3**. Numa tigela, misture as gemas com as natas, verta em fio pelo buraco com a máquina a trabalhar e deixe mais **1 minuto** na mesma **temperatura** e **velocidade**. Rectifique os temperos e adicione o sumo de limão.

3. Coloque o frango desfiado numa terrina, verta a mistura anterior por cima, mexa, polvilhe com hortelã picada e sirva.

época

Simplifique as tarefas na cozinha que, nesta altura do ano, costumam ser mais do que muitas. Sopa de galinha, bacalhau de tabuleiro, rolo de carne folhado e até mesmo os doces típicos da quadra como as filhoses, a aletria e os sonhos, tudo pode fazer-se com o precioso auxílio do robot de cozinha. Bom Natal!

Bacalhau dourado com camarão

1 Hora **Fácil** Económico 4 PESSOAS

|500 g de bacalhau lascado seco| |300 g de miolo de camarão| |500 g de batata frita palha| |300 g de folhas de espinafre| |1 cebola grande| |3 dentes de alho| |1 L de leite| |100 g de farinha| |50 g de margarina| |50 g de azeite| |3 ovos| |Noz-moscada q.b.| |Sal e pimenta q.b.| |Pão ralado para polvilhar|

Preparação

1. Demolhe atempadamente o bacalhau em água. No dia, deite 1,5 L de água no copo do robot, coloque o copo de rede e programe **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade 2**. Junte os ovos, tape, encaixe o recipiente para cozinhar a vapor com os espinafres e programe **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **10 minutos**, na **velocidade 2**. Depois ponha os ovos em água fria e escorra os espinafres.

2. Deixe descongelar o miolo de camarão. Descasque e lave a cebola e os alhos, deite-os para o copo do robot escorrido, adicione o azeite e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Depois programe **100ºC**, durante **4 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Junte o bacalhau escorrido e o miolo de camarão e mantenha na mesma **temperatura** e **velocidade** mais **10 minutos**. Deite a mistura para uma tigela e junte a batata palha.

3. Deite o leite para o copo lavado, junte a farinha e a margarina e tempere com noz-moscada, sal e pimenta. Programe **100ºC**, durante **8 minutos**, na **velocidade 4**. Junte à mistura de bacalhau e envolva bem.

4. Coloque os espinafres num pirex, junte a mistura anterior por cima e depois os ovos cozidos cortados em rodelas. Polvilhe com pão ralado, leve ao forno pré-aquecido a 200ºC até ficar coradinho, retire e sirva de imediato.



Rolo de carne folhado com molho de tomate

1 hora e 15 Minutos Fácil Económico
4 PESSOAS

| 800 g de carne picada | | 800 g de batatas | | 400 g de massa folhada | | 100 g de pão | | 1 chouriço pequeno | | 1 cebola | | 2 dentes de alho | | 1 dl de azeite | | 2 ovos + 1 gema | | 2 colheres (sopa) de leite | | 1 colher (chá) de pimentão-doce | | Sal e pimenta q.b. | | Papel vegetal |

PARA O MOLHO:

| 1 lata grande de tomate pelado | | 1 cebola grande | | 2 dentes de alho | | 60 g azeite | | 100 g de água | | 1 ramo de manjericão | | Sal e pimenta q.b. |



Preparação

1. Retire a pele ao chouriço, corte-o em pedaços pequenos, deite-os no copo, ligue o **turbo** até triturar, retire e junte à carne picada numa tigela. Corte o pão em pedaços, deite-os para o copo e ligue, progressivamente, nas **velocidades 5,7** e **9** durante **15 segundos**. Retire do copo e junte também à carne.

2. Descasque e lave a cebola e os alhos, deite no copo e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Retire do copo, junte igualmente à tigela, adicione os ovos, tempere com sal e pimenta se necessário e envolva muito bem.

3. Ligue o forno a 180 graus. Estenda a massa folhada em forma de rectângulo e corte umas tiras para decoração. Dê a forma de rolo com a mistura da carne, coloque em cima da massa, pincele os bordos com a gema misturada com o leite e enrole. Pincele por cima, disponha as tiras de massa para decorar e coloque num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal. Descasque as batatas, corte-as em gomos, junte ao tabuleiro, tempere com o pimentão, sal e pimenta, regue com o azeite, envolva bem e leve ao forno cerca de 40 minutos.

4. O molho: Descasque a cebola e os alhos, corte em pedaços, deite no copo e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Adicione o azeite, o tomate com o molho, o manjericão e a água, tempere com sal e pimenta e programe a **100ºC**, durante **20 minutos**, na **velocidade 2**. Depois ligue **10 segundos** na **velocidade 6** ou no **turbo** até ficar triturado e rectifique os temperos. Sirva a carne e as batatas e regue com o molho.

Filhoses esticadas

30 Minutos + Tempo para levedar e fritar | Fácil | Económico | 30 UNIDADES

|600 g de farinha| |150 g de açúcar| |80 g de manteiga| |1 ovo grande| |2 dl de leite| |50 g de sumo de laranja natural| |1 pacote de fermento de padeiro granulado (11 g)| |1 pitada de sal| |Farinha para polvilhar| |Açúcar e canela para polvilhar| |Óleo para fritar e untar|

Preparação

1. Deite o leite para o copo e programe a **37°C**, durante **2 minutos**, na **velocidade 2**. Junte depois o açúcar, a manteiga, o sumo de laranja, a pitada de sal, a farinha, o ovo e o fermento e programe **5 minutos** na **velocidade especial para massas**.

2. Polvilhe com um pouco de farinha pelo buraco até que a massa descole facilmente. Depois retire a massa do copo, coloque-a numa tigela polvilhada com farinha, cubra com um pano húmido e deixe levedar num local morno até ficar com o dobro do tamanho.

3. Corte depois a massa em pedaços pequenos, unte as mãos com óleo e estique-os até que fiquem o mais fino possível. Frite depois em óleo de ambos os lados, retire, deixe escorrer, passe por uma mistura de açúcar e canela e sirva decorado a gosto.

Sugestão do Chefe:

Em vez de passar pelo açúcar, faça uma calda para regar. No copo, junte 200 g de açúcar com 100 g de água, 1 pau de canela e a 1 casca de limão e programe na temperatura vapor (120°C na Mycook), durante 6 minutos, na velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook). Deixe arrefecer um pouco e regue as filhoses.



Aletria de Natal

25 Minutos · Fácil · Económico · 6 PESSOAS

|700 g de leite| |300 g de açúcar| |200 g de aletria| |50 g de sultanas| |50 g de pinhões| |6 gemas|
|500 g de água| |1 casca de limão| |1 pitada de sal| |Canela em pó para polvilhar|

Preparação

1. Deite a água para o copo, junte a casca de limão e a pitada de sal e programe a **100ºC**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**, durante **4 minutos** ou até que a água comece a ferver.

2. Encaixe depois o acessório misturador, junte a aletria, os pinhões e as sultanas e mantenha a **100ºC** e na mesma **velocidade**, mais **5 minutos**. Adicione 600 g do leite e o açúcar e continue na mesma **velocidade** e **temperatura**, durante **15 minutos**.

3. Numa tigela, bata as gemas com o restante leite e, quando faltarem 2 minutos para acabar o tempo, junte em fio pelo buraco do copo. Retire, deite numa travessa, deixe arrefecer e sirva polvilhado com canela e decorado com mais pinhões e sultanas.





Sonhos de Natal

35 Minutos | Fácil | Económico
12 PESSOAS

- 250 g de farinha
- 60 g de margarina
- 6 ovos grandes
- 250 g de água
- 1 pitada de sal
- Canela e açúcar para polvilhar
- Óleo para fritar

Preparação

1. Deite a água no copo do robot, junte a margarina e uma pitada de sal e programe a **100ºC**, na **velocidade 2**, durante **4 minutos** ou até ferver. Depois programe mais **3 minutos** na mesma **temperatura** e **velocidade** e adicione a farinha pelo buraco do copo.

2. Retire depois do copo, deixe amornar, deite novamente para o copo, ligue na **velocidade 6**, adicione os ovos um a um pelo buraco e deixe ligado até ficar bem misturado. Retire a massa do copo e deixe-a repousar.

3. Leve uma fritadeira ao lume com óleo, deixe aquecer e frite colheradas da mistura anterior de ambos os lados até ficarem bem douradinhas. Vá picando com um palito grande para que fritem melhor. Retire do óleo, deixe escorrer, passe depois por uma mistura de açúcar e canela e sirva.

Sugestão do Chefe:
Em vez de passar os sonhos por açúcar e canela, pode regá-los com a calda sugerida nas filhoses da pág. 5.

Use a colher ou... a mão

SOPAS E ENTRADAS

As sopas quentes e nutritivas continuam a fazer parte desta rubrica. Desta vez são caldos que não necessitam de reduzir nenhum dos seus ingredientes a puré mas que incluem legumes, massa e até carne. Para petiscar "à mão" sugerimos umas deliciosas almofadinhas de carne.



Sopa de Inverno

50 Minutos **Fácil** Económico 4 PESSOAS

| 500 g de carne de vaca para cozer | | 150 g de massa pequena a gosto | | 2 batatas médias | | 2 alhos franceses | | 2 cenouras | | 1 nabo grande | | 50 g de azeite | | 1 cubo de caldo de carne | | Sal e pimenta q.b. |

Preparação

1. Deite 1 L de água para o copo do robot, junte o caldo de carne e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade 2**. Rectifique os temperos, junte a carne de vaca cortada em pedaços e mantenha a **100ºC**, durante **20 minutos**, agora na **velocidade mínima** **(velocidade 2 na Mycook)**. Verifique se a carne está macia, retire-a, deixe-a arrefecer um pouco e desfie-a.

2. Descasque e lave as batatas, as cenouras e o nabo e corte tudo em cubinhos. Lave os alhos franceses e corte-os em rodelas finas. Deite estes legumes para o copo do robot com o caldo da cozedura, junte também o azeite e a carne desfiada, adicione mais um pouco de água se necessário e rectifique os temperos. Programe a **100ºC**, durante **15 minutos**, na **velocidade mínima** **(velocidade 2 na Mycook)**.

3. Junte então a massa e mantenha na mesma **velocidade** e **temperatura** durante mais **12 minutos**. Retire do copo e sirva quente.

Sopa de feijocas com massa e couve

50 Minutos **Fácil** Económico 4 PESSOAS

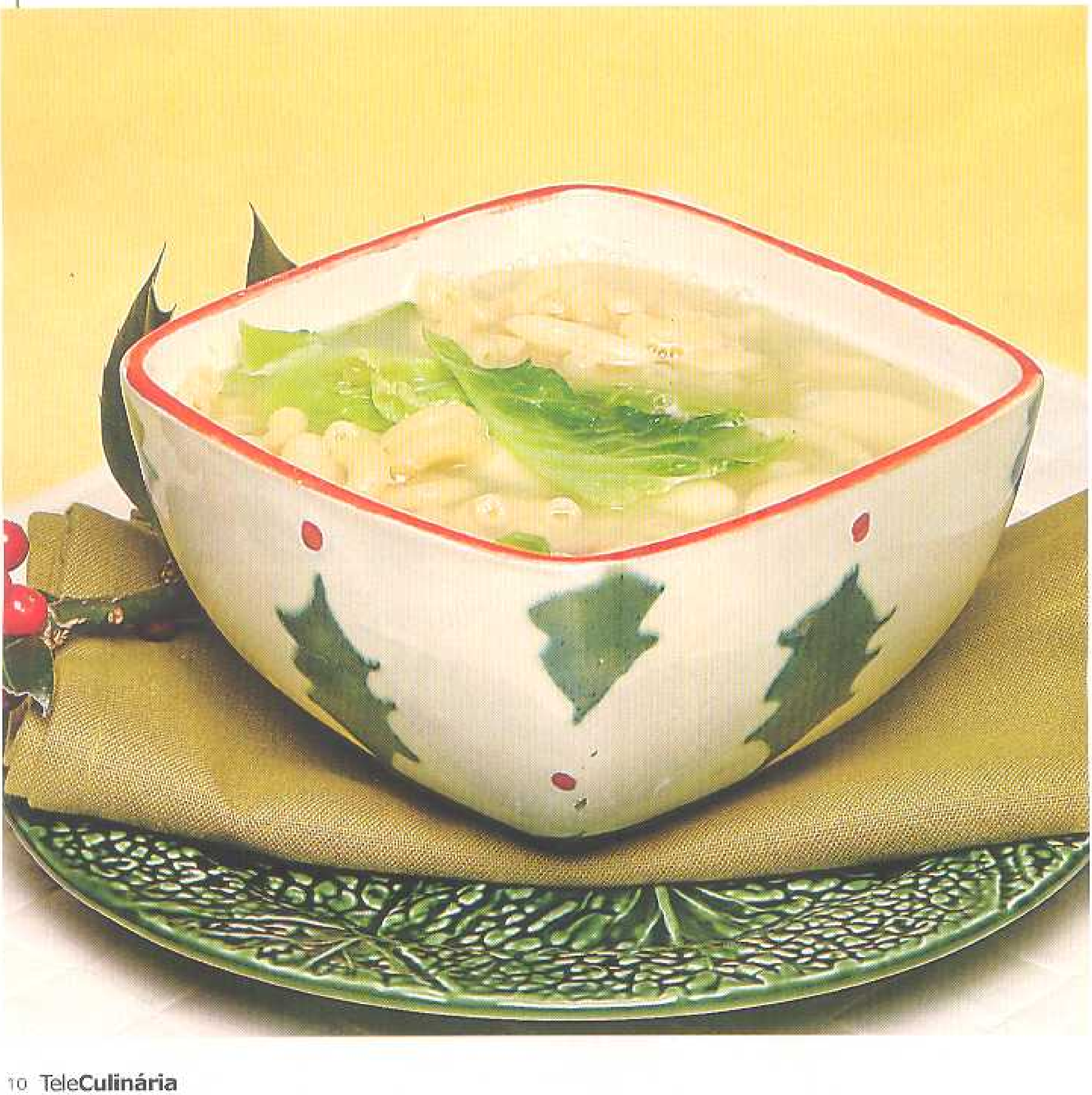
250 g de feijoca de conserva		5 folhas de couve portuguesa
1 cebola		2 dentes de alho		120 g de massa cotovelo pequena		50 g de azeite
1 cubo de caldo de carne		Sal e pimenta q.b.

Preparação

1. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e corte tudo em pedaços. Arranje as folhas de couve, lave-as, corte-as em pedaços pequenos, lave-os novamente e deixe-os escorrer.

2. Deite a cebola e o alho para o robot e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Junte o azeite, o caldo de carne e 1 L de água e programe **100ºC**, durante **8 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**.

3. Adicione depois a massa cotovelo, a feijoca escorrida e a couve, rectifique os temperos e programe a **100ºC** e **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)** durante **15 minutos**. Retire e sirva de imediato.





Almofadinhas de carne

1 hora e 45 Minutos Fácil Económico 12 UNIDADES

PARA A MASSA:

| 250 g de farinha | | 250 g de água | | 40 g de margarina | | 1 pitada de sal | | Óleo para fritar

PARA O RECHEIO:

| 250 g de carne de vaca picada | | 1 cebola grande | | 2 dentes de alho | | 1 colher (sopa) de margarina | | 2,5 dl de leite | | 50 g de farinha | | Salsa q.b. | | Noz-moscada q.b. | | Sal e pimenta q.b. |

Preparação

1. Deite a água e a margarina para o copo do robot, tempere com uma pitada de sal e programe a **100ºC** e **velocidade 3** durante **5 minutos** ou até ferver. Depois programe a **100ºC**, durante mais **5 minutos**, agora na **velocidade 4** e junte a farinha de uma só vez pelo buraco. Retire a massa do copo, enrole-a e coloque-a numa tigela.

2. O recheio: Descasque a cebola e os dentes de alho, corte-os em pedaços, deite-os para o copo lavado, junte um pouco de salsa e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Adicione depois a margarina e a carne picada e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**.

3. Quando faltarem 30 segundos para acabar o tempo, polvilhe com a farinha, junte o leite, tempere com sal, pimenta e noz-moscada e programe novamente a **100ºC** e **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)** mais **7 minutos** ou até ficar uma mistura cremosa e grossa. Retire do copo, coloque numa tigela e deixe arrefecer.

4. Estenda a massa com o rolo, coloque uma colherada de recheio, dobre a massa em forma de almofada e corte com um corta massas ou um copo. Repita a operação até acabar a massa e o recheio e leve depois a fritar em óleo, de ambos os lados. Retire, deixe escorrer e sirva decorado a gosto.

PEIXES

Pescada, bacalhau, choquinhos...

Mimos de pescada ao vapor

1 Hora **Fácil** Económico 4 PESSOAS

|800 g de lombos de pescada| | 8 batatas | |1/2 couve portuguesa média | |2 cebolas | |1 lata grande de tomate pelado | |4 ovos | |1 dl de azeite | |Sumo de 1 limão | |Coentros q.b. | |Sal e pimenta q.b.|

Preparação

1.Descongele os lombos de pescada e tempere-os com o sumo de limão, sal e pimenta. Deite 1 L de água para o copo do robot e programe a **100°C**, na **velocidade 2**, durante **5 minutos** ou até ferver. Coloque o copo de rede com as batatas descascadas.

2.Encaixe o recipiente para cozinhar a vapor com as folhas da couve arranjadas e os ovos. Coloque a divisória e por cima disponha os lombos de pescada. Programe **temperatura vapor**, durante **20 minutos**, na **velocidade 3**. Retire, escorra as batatas e reserve tudo numa travessa em local quente.

3.Descasque e lave as cebolas e corte-as em meias luas. Escorra bem os tomates pelados, deite-os para o copo do robot e ligue **5 segundos** na **velocidade 4**. Junte depois a cebola e o azeite, tempere com um pouco de sal e pimenta, junte coentros se gostar e programe a **100°C**, durante **6 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Retire do copo, deite por cima do peixe e sirva com os legumes e os ovos descascados e cortados a gosto.



A lista de peixes tem receitas muito variadas. As duas sugestões de pescada e o gratinado de atum com legumes vão bem para uma refeição a qualquer momento. Mas se quiser pratos um pouco mais substanciais, opte pelos choquinhos com feijão branco ou pelo bacalhau da minha mãe.



Bacalhau da minha mãe

45 Minutos + tempo para demolhar | Fácil | Económico | 5 PESSOAS

|1 kg de bacalhau| |1 kg de batatas| |3 cenouras grandes| |1 cebola grande| |3 dentes de alho| |1 L de leite| |70 g de farinha| |40 g de azeite| |40 g de margarina| |Pão ralado q.b.| |Noz-moscada q.b.| |Sal e piripiri q.b.| |Óleo para fritar

Preparação

1. Demolhe atempadamente o bacalhau. No dia, retire-lhe as peles e as espinhas lascando-o grosseiramente. Descasque as batatas, corte-as em cubos ou quartos, leve-os a fritar em óleo apenas até ficarem macios, retire e deixe escorrer.

2. Descasque as cenouras, a cebola e os alhos, rale as cenouras e corte a cebola em quartos. Deite a cebola e os alhos para o copo do robot e ligue **5 segundos** na **velocidade 5.** Encaixe o acessório misturador, junte o azeite, o bacalhau e a cenoura, tempere com piripiri e programe a **100ºC**, durante **7 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Retire do copo e reserve.

3. Ligue o forno a 180 graus. Deite o leite para o copo lavado, junte a farinha e a margarina, tempere com um pouco de sal e noz-moscada e programe a **100ºC**, durante **8 minutos**, na **velocidade 4**.

4. Misture as batatas fritas com o bacalhau num pirex, regue com a mistura anterior, envolva cuidadosamente, polvilhe com pão ralado e leve ao forno até ficar douradinho. Retire do forno e sirva de imediato.

Sugestão do Chefe:

Em alternativa, utilize 700 g de bacalhau seco já lascado e sem espinhas que deverá também demolhar atempadamente.



Gratinado de atum com legumes

1 Hora Fácil Económico 4 PESSOAS

|4 latas de atum| |250 g de massa espiral ou outra a gosto| |250 g de ervilhas| |3 cenouras grandes| |7,5 dl de leite| |50 g de farinha| |30 g de margarina| |Queijo ralado q.b.| |Noz-moscada q.b.| |Sal e pimenta q.b.|

Preparação

1. Deite 900 g de água para o copo do robot e programe a **100ºC**, durante **6 minutos**, na **velocidade 2**. Coloque o copo de rede com a massa, mexa e programe a **100ºC**, durante **10 minutos**, na **velocidade 3**. Depois escorra e reserve.

2. Descasque e lave as cenouras, corte-as em cubinhos pequenos, deite-os para o copo de rede e coloque no robot com a água de cozer a massa. Encaixe por cima o recipiente de cozinhar a vapor com as ervilhas e programe na **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **14 minutos**, na **velocidade 3**. Retire, deixe escorrer e reserve.

3. Retire a água do copo, deite-lhe o leite, a farinha e a margarina e tempere com noz-moscada, sal e pimenta. Programe a **100ºC**, durante **7 minutos**, na **velocidade 4**. Escorra o atum e desfaça-o ligeiramente. Ligue o forno a 180 graus.

4. Coloque os legumes num pirex, espalhe por cima o atum e depois a massa, regue com o molho, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno até que fique gratinado e douradinho. Sirva quente.

Sugestão do Chefe:
Se não tiver queijo ralado, deite pequenos pedaços de queijo no copo do robot e dê uns toques no turbo até que fique picado.

Pudim de pescada com ovos

1 Hora e 50 Minutos Fácil Económico 6 PESSOAS

|600 g de postas de pescada ou outro peixe a gosto| |150 g de feijão verde| |150 g de ervilhas| |2 cenouras grandes| |2 batatas grandes| |10 ovos| |2 dl de natas| |1 cubo de caldo de peixe| |Sal e pimenta q.b.| |Margarina para untar| |Papel vegetal|

1. Descasque e lave as cenouras e as batatas, corte as cenouras aos quartos e depois em pequenos pedaços e corte as batatas em cubinhos. Lave o feijão verde, retire-lhe as extremidades e corte-o em tirinhas.

2. Coloque o copo de rede no copo do robot, junte 1 L de água e o caldo de peixe e programe a **100ºC**, na **velocidade 3**, durante **5 minutos** ou até ferver. Adicione então a cenoura, a batata e o feijão verde e encaixe o recipiente para cozinhar a vapor com as postas de pescada, 4 dos ovos e as ervilhas. Feche e programe **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **15 minutos**, na **velocidade 3**. Escorra tudo e misture a cenoura, a batata, o feijão verde e as ervilhas.

3. Unte uma forma de bolo inglês com um pouco de margarina, forre com papel vegetal e unte novamente muito bem. Deite metade da mistura de legumes na forma e espalhe por cima o peixe lascado, sem peles e espinhas. Disponha depois os ovos cozidos descascados e cubra com os restantes legumes.

4. Deite os restantes ovos para o copo do robot lavado, junte as natas e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Tempere com sal e pimenta, verta para a forma e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC durante cerca de 40 minutos Verifique se está cozido, retire, desenforme, deixe amornar e sirva decorado a gosto.





Choquinhos com feijão branco

50 Minutos
Fácil · Económico
4 PESSOAS

|800 g de choquinhos|
|100 g de presunto|
|1 lata grande de feijão branco|
|1 cebola grande|
|3 dentes de alho|
|2 dl de polpa de tomate|
|50 g de azeite|
|Coentros q.b.|
|Sal e pimenta q.b.|

Preparação

1. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho, corte a cebola em quartos, deite tudo no copo do robot e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Junte a polpa de tomate e o azeite e programe **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**.

2. Adicione os choquinhos previamente arranjados e mantenha a **100ºC**, mais **20 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Junte o feijão com o molho e um pouco de água se necessário, tempere com sal e pimenta e continue a **100ºC**, durante **6 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Retire do copo e deite para um recipiente.

3. Retire a gordura ao presunto, corte-o em tiras finas, junte-as por cima e sirva polvilhado com coentros picados a gosto. Acompanhe com arroz branco.

CARNES

Um quarteto maravilha!

São quatro as propostas de carne este mês; Perninhas de frango picantes acompanhadas com massa, tirinhas de vaca com especiarias, uma deliciosa perna de peru recheada com mistura de enchidos e ainda almôndegas com molho de cogumelos acompanhadas com esparguete. Que belos almoços se avizinham!



Perninhas de frango picantes

30 Minutos **Fácil** Económico 4 PESSOAS

|8 perninhas de frango| |250 g de massa espiral tricolor| |1 cebola| |3 dentes de alho| |40 g de margarina| |2 dl de natas| |Sumo de 1 limão| |1 cubo de caldo de galinha| |1 malagueta fresca| |Sal e pimenta q.b.|

Preparação

1. Arranje as pernas de frango e tempere-as com o sumo de limão, sal e pimenta. Deixe repousar durante 30 minutos.

2. Deite 900 g de água para o copo do robot, tempere com sal, coloque o copo de rede e programe a **100ºC**, durante **6 minutos**, na **velocidade 2**. Adicione depois a massa, mexa e mantenha na mesma **temperatura** e **velocidade** durante **12 minutos**. Escorra a massa e reserve-a.

3. Descasque e lave a cebola e os alhos, corte a cebola em quartos, deite tudo para o copo lavado e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Junte a margarina e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade mínima** **(velocidade 2 na Mycook)**. Adicione depois as pernas de frango, as natas, o caldo de galinha e a malagueta previamente lavada e cortada em rodelas sem sementes e mantenha a **100ºC**, durante **20 minutos**, agora em **rotação invertida** **(velocidade 2 na Mycook)**.

4. Rectifique os temperos, verifique se o frango está cozinhado, retire do copo e sirva sobre a massa cozida. Decore a gosto e polvilhe com salsa picada.

Carne de vaca com especiarias

40 Minutos Fácil Económico 4 PESSOAS

| 750 g de bifes de vaca | | 1 cebola | | 2 dentes de alho | | 100 g de sumo de laranja natural | | 50 g de azeite | | 50 g de Vinho do Porto | | 1 colher (sopa) de mostarda | | 1 colher (chá) de açúcar | | 1 cubo de caldo de carne | | 10 g de gengibre fresco sem casca | | 2 cravinhos | | 1 pau de canela | | 1 anis estrelado | | Sal e pimenta q.b. |

Preparação

1. Descasque a cebola e os dentes de alho, corte as cebolas em quartos, deite tudo para o copo do robot, junte o gengibre e o caldo de carne e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**.

2. Junte depois os bifes cortados em tiras, o Vinho do Porto, o sumo de laranja, o azeite, a mostarda, o açúcar, o pau de canela, os cravinhos e o anis. Programe a **100ºC**, durante **35 minutos**, na **velocidade mínima** ou em **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)**. Mexa de vez em quando com a espátula.

3. Rectifique os temperos, deixe cozinhar mais **5 minutos** para que a carne fique macia, retire do copo e sirva decorado a gosto e acompanhado com arroz branco.



Perna de peru recheada com enchidos

1 Hora + Tempo para marinar **Fácil** Económico 5 PESSOAS

| 1 perna de peru com aprox.1,200 kg | | 1 kg de batatinhas | | 1 farinheira pequena | | 1/2 chouriço de carne pequeno | | 1/2 chouriço preto pequeno | | 2 gemas | | 1 carcaça | | 1 colher (sopa) de banha | | 40 g de azeite | | 2 dl de vinho branco | | 2 limões | | 1 colher (chá) de pimentão-doce | | 1 folha de louro | | Sal e pimenta q.b. | | Fio de cozinha |

Preparação

1. Arranje a perna de peru e retire-lhe o osso. Tempere-a com o vinho branco, os limões cortados em rodelas, o louro, sal e pimenta e deixe marinar de um dia para o outro.

2. No dia, parta a carcaça em pedaços, deite-os para o copo do robot, ligue progressivamente nas **velocidades 5,7** e **9**, retire e reserve. Retire a pele aos chouriços e à farinheira, corte-os em pedaços, deite-os para o copo do robot e ligue o **turbo** até que fique tudo triturado. Junte o pão e as gemas e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade 3**. Retire depois do copo.

3. Escorra a perna de peru (reserve a marinada), espalhe a mistura anterior por cima, enrole, ate com fio de cozinha de modo a que o recheio não saia e coloque num tabuleiro de forno. No copo do robot lavado, junte o azeite, a banha e o pimentão, tempere com sal e pimenta e programe a **100ºC**, durante **1 minuto**, na **velocidade 4**. Regue a carne com este preparado, barre bem e regue também com a marinada.

4. Lave as batatinhas, junte-as ao tabuleiro, envolva e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC durante cerca de 40 minutos, regando com o molho do tabuleiro e com um pouco de água se necessário. Retire e sirva decorado a gosto.





Almôndegas com molho de cogumelos

1 Hora **Fácil** Económico 4 PESSOAS

|800 g de carne de vaca para picar| |250 g de esparguete| |50 g de miolo de pão| |1 cebola| |2 dentes de alho| |3 gemas| |1 pacote de base para molho de cogumelos| |1 cubo de caldo de carne| |Cebolinho q.b.| |Sal e pimenta q.b.| |Farinha para polvilhar| |Óleo para fritar|

Preparação

1. Arranje a carne, corte-a em pedaços pequenos e deite-os, aos poucos, no copo do robot ligando o **turbo** até que fique triturado. Retire, coloque numa tigela e reserve. Deite depois o pão partido para o copo e programe **turbo** até que fique totalmente triturado. Retire e junte à tigela da carne.

2. Descasque e lave a cebola e os alhos, corte a cebola em quartos, deite tudo para o copo e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Junte à tigela da carne, adicione também as gemas, tempere com sal e pimenta e envolva muito bem até ficar uma massa. Molde depois bolinhas com as mãos polvilhadas com farinha e frite-as em óleo de ambos os lados. Retire e coloque em cima de uma folha de papel absorvente.

3. Prepare o molho de cogumelos conforme as instruções da embalagem mas utilizando o dobro do leite. Leve ao lume num tacho mexendo até ferver, junte as almôndegas e deixe cozinhar 15 minutos ou até que o molho fique grosso.

4. Deite 900 g de água e o caldo de carne para o copo lavado, encaixe o copo de rede e programe **100ºC**, durante **6 minutos**, na **velocidade 3**. Junte o esparguete pelo buraco e mantenha a **100ºC** e **velocidade 3** durante **12 minutos**. Escorra o esparguete, deite-o para uma travessa, junte as almôndegas por cima com o molho, polvilhe com cebolinho picado e sirva.

BEBIDAS

Vinho com aromas e fruta a



Vinho quente aromatizado

20 Minutos
Fácil Económico
6 PESSOAS

- 1 garrafa de vinho tinto (7,5 dl)
- 170 g de açúcar
- 1 casca de limão
- 1 pau de canela
- 1 cravinho
- Hortelã q.b.

Preparação

1. Deite o açúcar para o copo do robot de cozinha, junte a casca de limão e umas folhas de hortelã e ligue, progressivamente e durante **8 segundos**, nas **velocidades 4**, **6** e **8**.

2. Adicione depois o vinho, o pau de canela e o cravinho e programe a **100°C**, durante **14 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**.

3. Retire do copo, passe pelo passador de rede, deixe amornar e sirva em copos decorado a gosto, por exemplo com rodelas de limão.

Sugestão do Chefe:
Se preferir, substitua o açúcar por mel.

natural

Mais uma vez oferecemos-lhe uma bebida quente e outra natural. Para aquecer, escolhemos um vinho aromatizado com limão, canela, cravinho e hortelã. Se preferir a fruta, prepare um batido com ananás e coco fresco.



Batido de fruta

15 Minutos
Fácil Económico
4 PESSOAS

- 1 ananás grande
- 1 coco fresco
- 4 dl de leite de coco
- 4 colheres (sopa) de mel

Preparação

1. Descasque o ananás, retire-lhe a parte dura do meio, corte-o depois em pedaços pequenos e deite-os para o copo do robot. Parta o coco, retire-lhe a polpa em pedaços, junte-os ao copo e adicione também o mel. Ligue durante **20 segundos**, progressivamente nas **velocidades 4**, **6** e **9**.

2. Junte depois o leite de coco e ligue **5 segundos** na **velocidade 6**. Retire do copo e sirva em copos altos decorado a gosto, como vê na foto.

Que doçura de experiência

DOCES E SOBREMESAS

Ingresse numa experiência doce com a assistência do seu robot de cozinha. Delicie-se com a suavidade de um leite-creme feito com farinha de arroz, comprove a apetência dos queques e do bolo inglês para o lanche e prepare um bolo de bolacha picada com café para uma sobremesa especial.



Queques de limão e mel

50 Minutos Fácil Económico 12 UNIDADES

| 200 g de farinha | | 150 g de açúcar | | 50 g de mel | | 50 g de leite | | 3 ovos | | Casca de 1 limão pequeno | | 1 colher (chá) de fermento | | Margarina para untar | | Farinha para polvilhar | | Açúcar em pó para polvilhar |

Preparação

1. Unte 12 forminhas de queque com margarina e polvilhe-as com farinha. Ligue o forno a 180 graus.

2. Deite o açúcar e a casca de limão para o copo do robot e ligue, progressivamente, nas **velocidade 5, 7** e **9**, durante **8 segundos**. Junte depois os ovos, o leite e o mel e ligue **5 segundos** na **velocidade 6**. Junte então a farinha e o fermento e ligue **10 segundos** na **velocidade 6**.

3. Verta a mistura anterior para as formas e leve ao forno durante aproximadamente 35 minutos ou até que os queques fiquem douradinhos. Retire do forno, desenforme, deixe arrefecer e sirva decorado a gosto e polvilhado com açúcar em pó.

Creme *serafim*

15 Minutos + Tempo para arrefecer **Fácil** Económico 6 Pessoas

| 1 L de leite | | 300 g de açúcar | | 100 g de farinha de arroz | | 10 gemas |
| Açúcar para polvilhar |

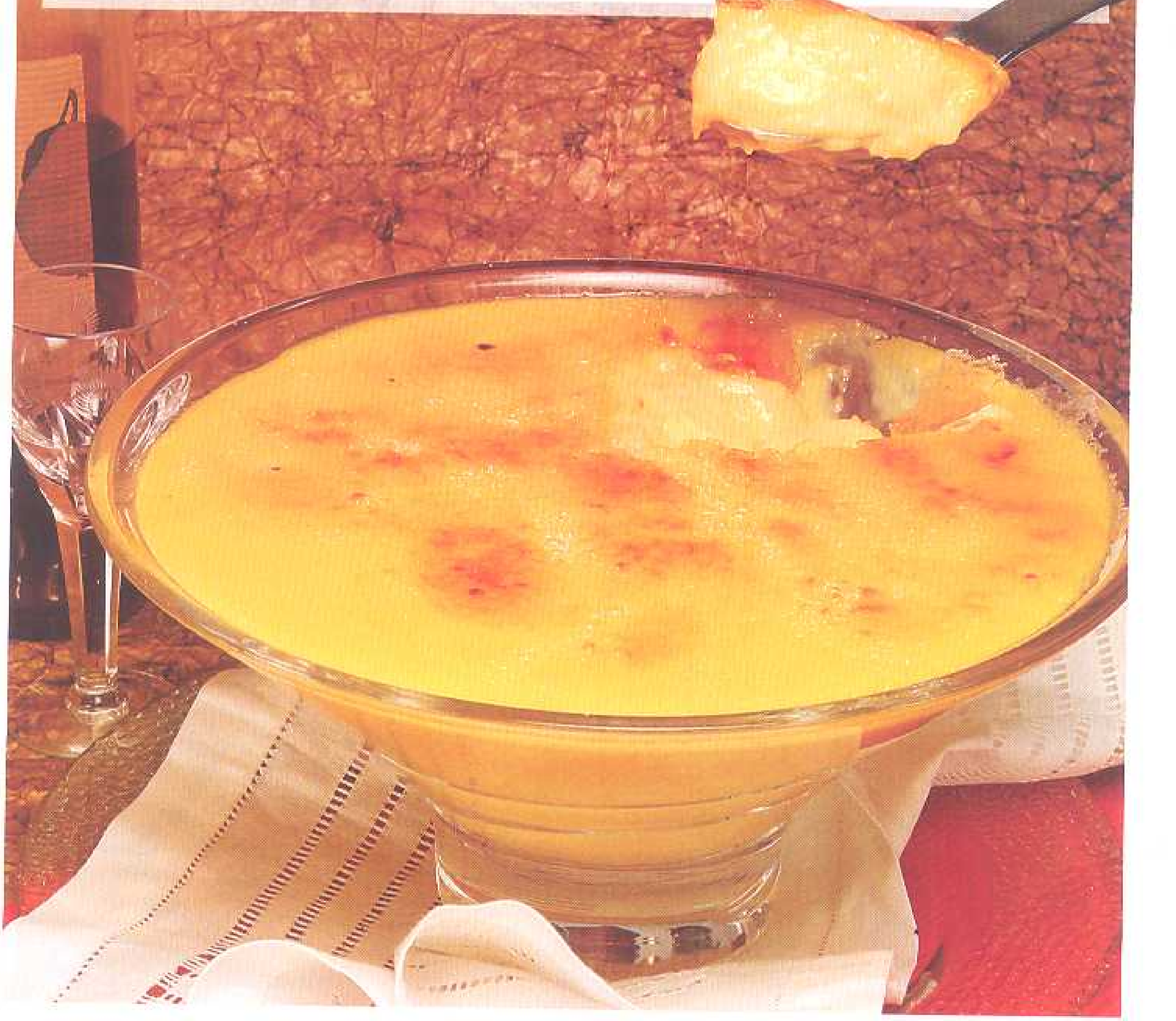
Preparação

1. Deite o leite para o copo do robot de cozinha, junte as gemas, o açúcar e a farinha de arroz e programe a **100°C**, na **velocidade 4**, durante **8 minutos**.

2. Retire do copo, verta para uma taça ou travessa e deixe arrefecer. Na hora de servir, polvilhe com açúcar a gosto e queime com um ferro próprio ou uma colher em brasa.

Farinha de arroz

Obtida directamente a partir de arroz moído, esta farinha rica em proteínas e fibras, pode substituir a farinha normal em muitas receitas. A potencial vantagem é que não possui glúten, o que permite aos doentes celíacos consumi-la sem problemas.



Bolo de bolacha picada com café

20 Minutos + Tempo de frio Fácil Económico 8 PESSOAS

|250 g de bolacha tipo Maria| |250 g de manteiga sem sal| |250 g de açúcar| |6 gemas| |0,5 dl de café muito forte| |Óleo para barrar|

Preparação

1. Deite as bolachas, aos poucos, para o copo do robot e ligue o **turbo** até ficaram picadas grosseiramente. Retire do copo e coloque numa tigela grande.

2. Deite então o açúcar para o copo, junte a manteiga e as gemas e ligue **5 segundos** na **velocidade 6**. Retire a tampa, passe com a espátula, feche e ligue mais **6 segundos** na **velocidade 6**.

3. Regue as bolachas com o café e envolva. Junte depois o preparado anterior e envolva novamente muito bem. Verta para uma forma de bolo inglês previamente barrada com óleo e leve ao frigorífico até que fique solidificado. Retire do frigorífico, desenforme cuidadosamente e sirva decorado a gosto.

Sugestão do Chefe:
Pode simplesmente deitar num pirex em vez de utilizar forma.





Bolo inglês

1 Hora Fácil Económico 6 PESSOAS

| 200 g de farinha | | 150 g de açúcar | | 120 g de margarina | | 200 g de fruta cristalizada | | 80 g de sultanas | | 3 ovos | | 40 g de rum | | 0,5 dl de sumo de laranja natural | | 1 colher (sobremesa) de fermento | | Farinha para polvilhar | | Margarina para untar | | Papel vegetal |

Preparação

1. Ligue o forno a 180 graus. Forre uma forma de bolo inglês com papel vegetal, unte bem com margarina e polvilhe com farinha.

2. Deite, no copo do robot, a margarina, o açúcar, o rum, o sumo de laranja e os ovos e ligue **5 segundos** na **velocidade 6**. Junte depois o fermento e a farinha e ligue **10 segundos** na **velocidade 6**.

3. Misture, numa tigela, a fruta cristalizada picada e as sultanas, polvilhe com um pouco de farinha, envolva, junte à massa no copo e envolva com a espátula. Verta para a forma e leve a cozer durante aproximadamente 40 minutos.

4. Espete um palito para verificar se está cozido, retire do forno, desenforme e deixe arrefecer. Sirva depois decorado a gosto.

A NOSSA Convidada



Recente utilizadora do robot (apenas há 2 meses), Paula Castro Rodrigues já se adaptou e utiliza-o diariamente porque considera que é muito prático e rápido, especialmente para quem tem pouco tempo para cozinhar. "É bom em tudo e ajuda muito porque se pode fazer desde sopas até pratos de peixe e carne, batidos e doces. Além disso, dá sempre jeito, principalmente quando há convidados em casa, não suja e a cozinha fica limpinha", salienta a nossa convidada. Auxiliar de acção educativa e consultora de beleza independente em representação de um grupo de cosmética, Paula Castro Rodrigues mora na zona de Sintra e tem como hobby a pintura em porcelana. Também gosta de viajar, especialmente dentro do país, e de estar com familiares e amigos.



Empadão de Atum com arroz







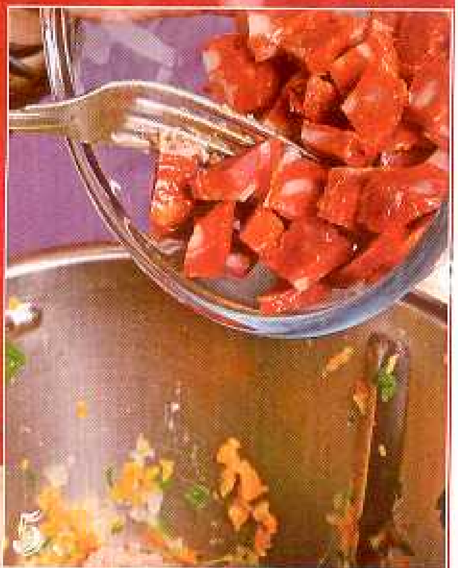
2.



3.



4.



5.



6.



7.



4 Pessoas

|400 g de arroz agulha| |2 latas de atum |1/2 chouriço| |1 pimento verde pequeno| |1 cenoura| |2 cebolas| |2 dentes de alho| |3 colheres (sopa) de azeite + 1 fio de azeite| |1 ramo de coentros| |Sal e pimenta q.b.|

Preparação

1. Descasque as cebolas, corte uma delas em rodelas, deite-as para o copo do robot, adicione 800 g de água e tempere com sal. Coloque o copo de rede, junte o arroz e o fio de azeite e programe **temperatura vapor**, na **velocidade 4**, durante **20 minutos**. Retire, escorra e reserve o arroz.

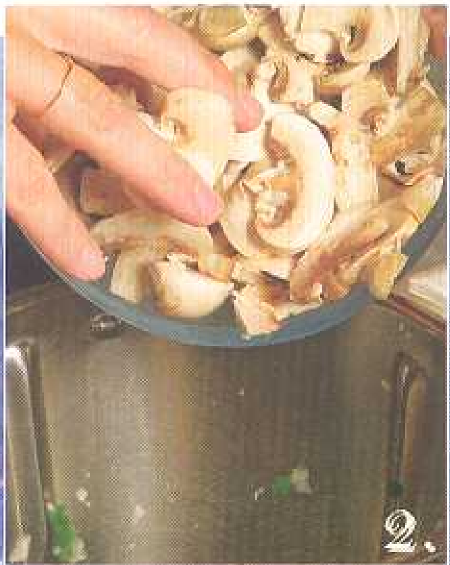
2. Deite a restante cebola em pedaços para o copo do robot escorrido, junte os alhos descascados, a cenoura descascada e cortada em pedaços e o ramo de coentros e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Adicione as 3 colheres (sopa) de azeite e programe **temperatura vapor**, durante **5 minutos**, na **velocidade 1**.

3. Junte depois o atum bem escorrido, o pimento cortado em tiras sem sementes e o chouriço cortado em pedacinhos e tempere com sal e pimenta. Programe **temperatura vapor**, durante **7 minutos**, em **rotação invertida**.

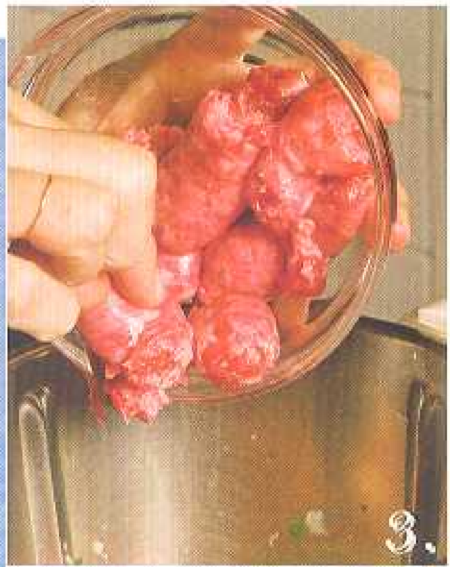
4. Deite metade do arroz cozido num pirex, espalhe a mistura de atum por cima, alise e cubra com o resto do arroz. Decore com umas rodelas finas de chouriço e leve ao forno a 180°C até ficarem bem douradinhas. Sirva decorado a gosto.



1.



2.



3.



Cogumelos com bacon e salsicha

4 Pessoas

| 300 g de cogumelos frescos | | 200 g de bacon | | 2 salsichas frescas | | 1 cebola | | 2 dentes de alho | | 3 colheres (sopa) de azeite | | Coentros q.b. | | Sal e pimenta q.b.

Preparação

1. Arranje os cogumelos e lamine-os. Tire o couro ao bacon e corte-o em tirinhas. Corte as salsichas em pedaços.

2. Descasque a cebola e os alhos, corte a cebola em gomos, deite-os para o copo do robot, junte os alhos e um raminho de coentros e ligue na **velocidade 5** durante **5 segundos**. Adicione o azeite e programe a **100ºC**, durante **4 minutos**, na **velocidade 1**.

3. Junte os cogumelos, o bacon e as salsichas, tempere com sal e pimenta e programe a **100ºC**, durante **7 minutos**, na **velocidade 1** e **rotação invertida**. Retire e sirva com tostas como entrada ou como prato acompanhado com arroz branco.

Tarte de Requeijão

7 Pessoas

|400 g de requeijão|
|350 g de açúcar
|200 g de doce de framboesa|
|100 g de farinha com fermento|
|50 g de manteiga|
|5 ovos|
|Margarina para untar|
|Farinha para polvilhar|

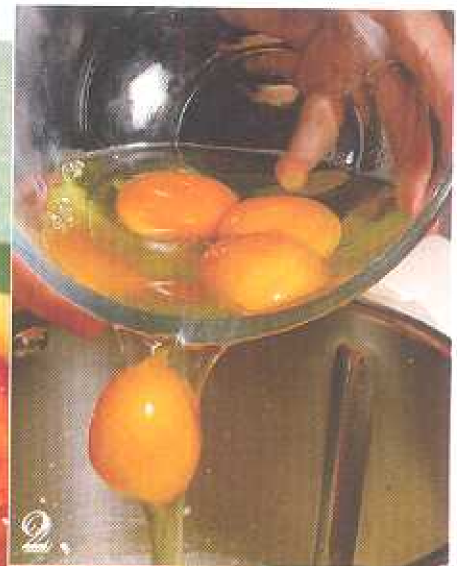
Preparação

1. Deite o requeijão para o copo do robot, junte o açúcar e a manteiga e ligue **30 segundos** na **velocidade 4**. Adicione os ovos e ligue mais **30 segundos** agora na **velocidade 3**. Junte finalmente a farinha e ligue mais **6 segundos** na **velocidade 3**.

2. Unte uma tarteira com margarina e polvilhe-a com farinha. Verta-lhe a mistura anterior e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC aproximadamente 25 minutos ou até ficar bem douradinho.

3. Retire do forno, deixe arrefecer e desenforme. Barre depois com o doce de framboesa e sirva decorado a gosto.


1.


2.


3.

